

LE LIEN

**LE MAGAZINE D'INFORMATION
DE FRANCE ALZHEIMER HÉRAULT**

Avril 2022

**Un temps pour
des jours heureux**



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES
34 HÉRAULT

3 rue Pagezy - 34000 Montpellier
Tél : 04 67 06 56 10

VOTRE VOIX COMPTE !

AUX URNES, ADHÉRENTS CITOYENS !

Pour la présidentielle 2022
soutenez le programme de France Alzheimer sur
www.alzheimeradisparu.fr

CONTACT

France Alzheimer Hérault à Montpellier

3 rue Pagezy
Tél : 04 67 06 56 10
Accueil téléphonique de 9h à 13h,
du lundi au vendredi

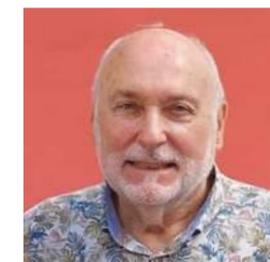
France Alzheimer Hérault à Béziers

46 avenue Georges Clemenceau
Tél : 04 67 11 43 12
Accueil téléphonique de 13h30 à 17h,
le mercredi 9h à 12h

Date de parution : avril 2022
Dépôt légal n° ISSN 2680-1302
Directeur de la publication : Gérard DESPESE
Edition réalisée par : France Alzheimer Hérault
communication34@francealzheimer.org

Crédits photos :
Jill Wellington (Couverture)
France Alzheimer Hérault (p.3/4/5/6/10)
Association Mosaïque, des Hommes et des Jardins (p.8)
Fabien Gilbert (p.13/20), JBD (p.2), Editions Mardaga (p.15)
Editions De Mortagne (p.15), Editions Hygée (p.15)

Retrouvez-nous sur Facebook et Instagram
facebook.com/francealzheimer34
instagram/france_alzheimer34
Site web : www.francealzheimer.org/herault



LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers adhérents, bénévoles et partenaires,

L'élection présidentielle est le fait majeur de la 5^e République.

Nous constatons malheureusement qu'Alzheimer a disparu des ambitions politiques des candidats mais pas de nos vies.

Notre association nationale interpelle les candidats à l'élection présidentielle et il conviendra que nous le fassions auprès des candidats aux élections législatives.

Les thématiques prioritaires sont :

- renforcer la reconnaissance et les droits de la personne malade,
- cibler la prévention et diagnostiquer davantage,
- adapter le parcours de soins et mieux accompagner la vie à domicile,
- reconnaître et soutenir l'aidant,
- diminuer le reste à charge,
- investir dans la recherche et entrevoir de nouveaux horizons.

Pour ce faire et mieux nous faire entendre (notre association est déjà reconnue d'utilité publique) le poids de nos adhérents compte.

En 2021 le nombre d'adhérents a augmenté significativement et je compte sur vous pour que 2022 poursuive cette dynamique.

Alors, à l'occasion de notre assemblée générale, renouvelez vos adhésions et parlez-en à vos proches et relations afin qu'ils nous rejoignent pour soutenir nos actions, activités et ateliers.

ENSEMBLE NOUS SOMMES PLUS FORTS.

Votre dévoué Président
Gérard DESPESE

SOMMAIRE



ÇA S'EST PASSÉ

P.4-5



FOCUS

P.6-9



GRAND ANGLE

P.10-11



ACTUALITÉ
& ATELIERS

P.12-19

ÇA S'EST PASSÉ



SORTIE CONVIVIALE

Jeudi 16 décembre 2021, nos adhérents étaient conviés pour un déjeuner au restaurant *Les Cordeliers* à Pézenas, dans un cadre chaleureux et végétalisé.

Plus de cinquante personnes étaient ravies de se retrouver et ont apprécié les mets préparés par le maître des lieux ! De l'apéritif au dessert, chaque plat était très goûteux. Après la dégustation du repas, un duo de musiciens a égayé l'assemblée autour de chants accompagnés au piano.

Merci à notre fidèle bénévole Bernadette qui a assuré l'animation avec brio ! C'était, encore une fois, un moment convivial comme on les aime et qui permet d'apporter chaleur et gaieté dans un quotidien pas toujours évident, et aux familles d'échanger entre elles.



À vos agendas !

La prochaine sortie conviviale aura lieu sur le bassin de Thau dans la semaine du 9 au 13 mai 2022.



France Alzheimer Hérault et l'association *Tout pour la famille* s'associent pour soutenir les familles et leurs proches.

Gérard DESPESE, Président de France Alzheimer Hérault et Frédéric REGINARD, Président de l'association *Tout pour la famille* ont signé le 16 février 2022 à Sète, en présence de Patrick MORICE, Vice-président de France Alzheimer Hérault secteur Ouest et Brigitte PEREZ, Responsable de secteur de l'association *Tout pour la famille*, une convention de partenariat pour mener ensemble plusieurs actions afin de :

- **Sensibiliser** les intervenants à domicile à la connaissance de la maladie et aux comportements et attitudes à avoir dans les relations,
- **Communiquer** via le site de l'association et ses supports de communication sur les actions mises en place par France Alzheimer Hérault,
- **Signaler** à FAH les personnes susceptibles d'être accompagnées,
- **Proposer** à l'association *Tout pour la famille* des stages de formation adaptés aux besoins de ses personnels (tarifs, contenu, etc.), des actions d'information et de collaboration.

DON CHOCOLATÉ



Pour célébrer la nouvelle année 2022, nous avons eu le plaisir de recevoir, dans nos locaux à Montpellier, un magnifique chalet en chocolat aussi beau que bon ! Une délicate attention gourmande pour nos adhérents, nos bénévoles et notre équipe.

Un grand merci au magasin *Les Chocolats Yves Thuriès*, Double Meilleur Ouvrier de France, pour ce cadeau qui a ravi nos papilles.



Dégustation de chocolat suite à un atelier de musicothérapie, avec nos adhérents et Marine, intervenante à France Alzheimer Hérault.

UN LANCEMENT RÉUSSI DE L'ATELIER ÉQUITHÉRAPIE

Afin de rompre l'isolement et de venir en aide aux aidants et aux malades, France Alzheimer Hérault - antenne de Béziers, a organisé un atelier de médiation animale, le vendredi 11 février 2022, dans le centre équestre *L'Éperon Biterrois* à Béziers.

L'équipe du centre et sa Présidente Béatrice CARDOVILLE ont accueilli un groupe de cinq familles encadré par nos bénévoles pour un moment de détente autour du cheval.

Après la présentation et la visite des installations, elles ont pu approcher les chevaux, les toiletter, leur parler et les caresser afin de gagner leur confiance.

Durant cet après-midi radieux, nos adhérents ont passé beaucoup de temps avec les chevaux dans la carrière ensoleillée.

Une expérience inédite et innovante qui continuera !



« Merci à vous pour les personnes atteintes de la maladie. J'ai pu voir le sourire de mon père tout au long de cet après-midi et ça fait chaud au cœur de le voir ainsi ». Témoignage d'une aidante.



Les prochains ateliers sont programmés les vendredis 6 mai et 10 juin à 14h. Un atelier est en train de s'organiser en Camargue. Inscrivez-vous par email : contact.beziers@alzheimer34.org ou par téléphone : 04 67 11 43 12.



CONFÉRENCES-DÉBATS

Pleinement engagée dans sa mission d'information et de sensibilisation auprès du grand public, France Alzheimer Hérault a organisé plusieurs conférences-débats pour échanger autour de la maladie d'Alzheimer, sa compréhension, son évolution, sa prise en charge et répondre aux questions du public. Elles ont eu lieu sur les communes de PÉZENAS, VALRAS-PLAGE, THÉZAN-LÈS-BÉZIERES, AGDE et se poursuivront tout au long de l'année sur les communautés d'agglomération et de communes. Animées par notre équipe d'intervenants : Dr Anne CLEMENTY (médecin gériatre), Patrick MORICE (Vice-président France Alzheimer Hérault secteur Ouest, psychologue clinicien), Jean-François LASSALVY (Administrateur France Alzheimer Hérault, psychothérapeute), avec la présence de nos bénévoles et le témoignage d'un malade.

Prochaine date : SAINT GENIÈS DE FONTEDIT, le 4 mai de 17h à 19h.

ATELIER CUISINE À PÉZENAS



Retour en image sur le lancement de notre nouvel atelier de cuisine à Pézenas, pour les aidants et leur proche malade, en partenariat avec *Re'N'Art* (Ressourcerie-Maraîchage-Bistrot). Notre antenne de Béziers a organisé plusieurs ateliers de cuisine gratuits pour nos adhérents, encadrés par nos bénévoles et Stéphanie, cuisinière du *Re'N'Art*, dans un cadre chaleureux et accueillant. Avec au menu, l'élaboration et la dégustation de recettes simples et goûteuses : œufs mimosa, champignons farcis et sa purée maison, salade de fruits... Elles sont réalisées à partir de produits locaux, bio et de saison !

Le but de cet atelier est de maintenir la relation avec le malade, cuisiner ensemble, partager un moment de convivialité et stimuler tous les sens. C'est aussi l'espoir de retrouver des gestes parfois oubliés et d'éveiller des souvenirs. Un grand merci à Céline, directrice du *Re'N'Art*, pour son accueil et son engagement à nos côtés. Renseignements : 04 67 11 43 12 / contact.beziers@alzheimer34.org





ATELIER À MÉDIATION ARTISTIQUE : L'ART-THÉRAPIE Quand l'art fait parler les émotions

S'exprimer grâce à l'art : un moyen pour les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer de retrouver des émotions et de maintenir leurs acquis cognitifs.

Notre antenne France Alzheimer Hérault à Béziers propose un atelier créatif, tous les 15 jours, pour favoriser la communication des personnes malades. Là, les formes et les couleurs remplacent les mots.

Communiquer autrement

À partir d'un certain stade, les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer éprouvent des difficultés d'expression verbales. Ce qui peut engendrer colère, frustration et repli sur soi. Pour contrer ces réactions, l'art-thérapie intervient en leur proposant d'autres moyens d'expression que la parole.

En stimulant leur fibre artistique, elles peuvent communiquer leurs émotions, leurs désirs et même parfois leurs souvenirs. La pratique de cette activité apporte souvent équilibre, apaisement et calme intérieur.

Cet atelier permet à nos adhérents de s'initier à l'art et de s'inscrire dans un processus de création par

la peinture mais aussi par le dessin, le modelage, le collage... dans une atmosphère de détente, de convivialité et de concentration. Une pause goûter est proposée pour clôturer la séance.

L'expression, le relationnel et le plaisir : les maîtres mots !

Au sein d'un groupe restreint, chacun vaque à son occupation favorite pendant une heure et réalise son œuvre avec le matériel qui l'attire le plus. Les personnes peuvent ainsi opter pour la création de tableaux, d'attrape-rêves, de porte-photos, la confection de sets de table, la fabrication de bougeoirs ou le pliage de livres pour créer de jolis hérissons porte-papiers...

Nos deux bénévoles spécifiquement formées pour cette action sont présentes pour encadrer l'atelier, assister les personnes malades dans leurs créations. Une fois les œuvres achevées, chacun est invité à expliquer son œuvre, ce qu'il a représenté et ce qu'il a ressenti.

Les effets observés sont une amélioration du bien-être, une diminution de l'agitation, de la dépression, de l'anxiété et du sentiment de solitude, un renforcement de la confiance et de l'estime de soi.

- Atelier gratuit pour nos adhérents à jour de leur cotisation
- Les mardis de 14h30 à 16h (tous les 15 jours) au local de FAH à Béziers, 46 avenue Georges Clemenceau
- Renseignements et inscription
Tél : 04 67 11 43 12
contact.beziers@alzheimer34.org



Recommandé par nos adhérents

PRÉREQUIS

- L'atelier s'adresse aux personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée aux stades léger et modéré.
- En groupe, seul ou avec l'aidant.



Vous avez la parole

« Venir à l'atelier créatif est un réel moment de plaisir et j'ai toujours hâte d'y participer car les personnes autour de cette table deviennent, tout comme moi, des créatrices et c'est très important pour le moral. Après chaque séance, on ramène chez nous les créations que nous réalisons et cela permet de décorer notre salle à manger. Personnellement, l'association France Alzheimer Hérault représente ma 2^e maison et les gens qui nous accueillent sont très sympathiques, c'est pourquoi il me tarde chaque semaine d'y retourner. L'activité me plaît beaucoup. » - Témoignage de Nadia M.

PARTENARIAT AVEC LE CHU GUI DE CHAULIAC

Depuis plusieurs années, des synergies existent entre le Centre Mémoire Ressources et Recherches (CMRR) et notre association. La dernière rencontre entre notre Président et le Dr Karim BENNYS, Responsable de structures (Unité neurologique comportementale et CMRR) a permis de faire le point.

Après le projet EDUC'ALZ, une étude ALFA3 va débuter à l'été 2022. L'objectif est de mettre en place une cohorte multigénérationnelle impliquant des groupes de patients atteints d'une forme « sporadique non héréditaire », aux stades léger à modéré, leurs aidants et un ou plusieurs parents du premier degré (ces derniers sans atteintes cognitives à l'entrée de l'étude).

Cette recherche permettra d'étudier une grande variété de facteurs de risques et pronostics de la maladie d'Alzheimer ainsi que les biomarqueurs sanguins récemment développés. Par ailleurs, cela permettra d'observer les facteurs susceptibles

d'influencer la qualité de vie et l'état de santé mentale de l'aidant, d'identifier les caractéristiques des aidants susceptibles d'interférer avec l'évolution fonctionnelle et cognitive des patients, et de mieux comprendre les difficultés rencontrées par les aidants ainsi que leurs besoins. Cette étude, que nous soutenons, s'inscrit dans une démarche ESSENTIELLE DE PRÉVENTION et nombre d'entre vous pourraient y participer.

Pour cela, nous vous recommandons de vous rapprocher du CHU par email : etude-prevention-cmrr@chu-montpellier.fr ou par téléphone : 04 67 33 04 04.





FOCUS

Alzheimer : des jardins pour cultiver sa mémoire

Après la pause hivernale, l'atelier jardin thérapeutique proposé en partenariat avec l'association « Mosaïque, des Hommes et des Jardins » a redémarré courant mars 2022, dans plusieurs quartiers de Montpellier (LEMASSON, VAL DE CROZE, BEAUX-ARTS).

Pour aider et apaiser les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer, il existe des thérapies non médicamenteuses. Parmi celles-ci, les jardins thérapeutiques.

Ce sont des lieux où l'on se sent heureux, on oublie pour un instant son quotidien et les difficultés qui en découlent. L'environnement du jardin et la beauté des lieux apportent un climat d'apaisement et favorisent les relations sociales.

Ils permettent de stimuler les cinq sens des personnes malades :

- la **vue** avec les différentes couleurs, un jardin peut être une œuvre d'art !
- l'**ouïe** avec le bruit des fontaines, les nichoirs d'oiseaux, les carillons,
- l'**odorat** avec les plantes aromatiques, les fleurs odorantes,
- le **goût** avec la dégustation des légumes du potager,
- le **toucher** des fleurs pour la composition des bouquets, les feuillages rugueux ou doux.

Les effets sont immédiats sur les malades, même les plus introvertis. La plupart des personnes en perte d'autonomie ont eu un jardin autrefois et le fait de se retrouver dans un univers qu'elles ont bien connu fait remonter les souvenirs de la mémoire ancienne.

Les séances se déroulent dans une ambiance chaleureuse et ludique, sans pression, ni enjeu. Chacun avance à son rythme sans objectif de productions potagères. Selon leurs envies et leurs capacités, les participants sont impliqués dès le début dans l'élaboration des programmes de plantation, les thématiques associées, ainsi que dans la répartition des tâches.

Le jardin thérapeutique : un lieu de vie et d'inclusivité

Il peut également accueillir des événements, et devenir un lieu de vie à part entière où les familles peuvent se rencontrer et échanger leur expérience. Elles peuvent participer conjointement à cette activité de plein air avec leur proche malade hors du domicile avec le jardin comme médiateur.

Une manière aussi de lutter contre l'isolement et la stigmatisation liés à la maladie d'Alzheimer. Et peut-être de voir fleurir à l'ombre des arbres fruitiers de nouveaux souvenirs...



Pour plus d'informations, contactez l'association « Mosaïque, des Hommes et des Jardins », Sonia Trinquier au 06 10 30 85 47. Voir le calendrier p19. Site internet : www.mosaiquejardin.org

ZOOM SUR NOS PROCHAINES ACTIONS



Ciné-débat à Clermont-l'Hérault, le 4 mars 2022.

À vos agendas !

Entrée gratuite pour nos adhérents.

Face au succès de ce ciné-débat, France Alzheimer Hérault continuera à accompagner la projection de ce film dans les cinémas locaux de :

- **Sète** au cinéma Comoedia, le vendredi 22 avril à 14h
- **Montpellier** au cinéma Diagonal, le vendredi 20 mai à 14h
- **Ganges** au cinéma Cineode, le vendredi 17 juin à 18h
- **Béziers et la Grande-Motte** à la rentrée 2022

UNE RÉPONSE AU BESOIN DE RÉPIT : "LE RELAYAGE"



Pour conserver ses aptitudes à accompagner son proche malade, l'aidant a besoin de répit. La réponse à ce jour reste limitée : accueil de jour, hospitalisation de jour... et pour France Alzheimer elle se limite à des haltes relais et des séjours vacances (très appréciés). Depuis 2015, la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement accorde un droit au répit destiné aux aidants familiaux. L'horizon s'éclaire avec la mise en place dans l'Hérault d'une offre structurée de "relayage" (ou baluchonnage au Canada) sur Montpellier et le département. Elle propose : **une aide en journée à partir de 3 heures, une garde de nuit, un relayage 24h/24, 7j/7, le week-end ou sur une semaine.** Le "relayeur", formé, prend votre relais et accompagne votre proche dans la vie de tous les jours. Des aides financières sont possibles (conseil départemental, caisses de retraite, assurances,...) et vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt de 50%. France Alzheimer Hérault a conclu un partenariat avec les deux associations du département : Présence Verte Services et Gammes. **Contactez-nous par téléphone au : 04 67 06 56 10.**

VOTRE AVIS COMPTE

Nous avons sollicité votre avis dans le cadre d'une étude de vos besoins, à l'aide d'un questionnaire papier qui vous a été remis lors de notre dernière sortie conviviale au restaurant, ainsi que par e-mail avec un sondage en ligne. Nous avons recueilli vos souhaits de nouvelles activités pour l'année 2022 et nous pouvons d'ores et déjà vous annoncer la mise en place de ces sorties, réservées aux adhérents, pour le 2^e trimestre 2022 (dates à venir).

Sortie conviviale au bowling. Elle aura lieu sur les communes de Montpellier et Béziers. Un espace privatif dans nos bowlings partenaires vous sera

réservé, le temps d'un après-midi, pour jouer deux parties de bowling en équipe. Un goûter composé de boissons, d'un assortiment de mignardises et de gâteaux vous sera servi au pied des pistes. Un moment de détente qui vous permettra de vous amuser et de ne pas ... perdre la boule !

Sortie pédestre en pleine nature. Elle se déroulera aux Aresquiers, un sentier très agréable entre les étangs, à Vic-la-Gardirole. Cette balade dépaysante longe l'un des plus grands espaces protégés du littoral entouré de flamants roses.

NOUVEAUTÉS

2^e trimestre 2022

CINÉ-DÉBAT

Vendredi 4 mars 2022, à 14h, au cinéma *Alain Resnais* de Clermont-l'Hérault, France Alzheimer Hérault s'est associée à la projection du film "*Une vie démente*", une comédie réussie sur la maladie d'Alzheimer des réalisateurs franco-belges Ann SIROT et Raphaël BALBONI.

Plus de soixante personnes étaient présentes à cet événement. Un débat a suivi cette projection, animé par le Dr Anne CLEMENTY, médecin gériatre, qui a insisté sur la nécessité d'un accompagnement adapté pour la personne touchée par la maladie et pour son aidant. Gérard DESPESE, Président de France Alzheimer Hérault, et Marie-Pierre DELCROIX, Vice-présidente de FAH secteur Est, ont informé les spectateurs sur nos principales actions développées sur le territoire clermontois et le département de l'Hérault : permanences, formation gratuite des aidants familiaux, soutien psychologique, etc.

L'accueil chaleureux du directeur du cinéma, Frédéric LECOMTE, les échanges intéressants avec le public ont contribué à la réussite de cet après-midi concluant qu'il était important de "ne pas rester seul face à la maladie" et que France Alzheimer Hérault était là pour les accompagner.





ATELIER À MÉDIATION ARTISTIQUE : LA MUSICOTHÉRAPIE

Stimuler son cerveau grâce à la musique

France Alzheimer Hérault propose régulièrement des ateliers de musicothérapie aux personnes touchées par la maladie d'Alzheimer et à leurs aidants, en partenariat avec l'association Montpelliéraine « Musique et Handicaps Méditerranée ». Animés par plusieurs musicothérapeutes, ils ont lieu une fois par semaine sur les communes de Montpellier, Mauguio et sur demande sur d'autres lieux.

La musique a cette faculté de remonter le temps, d'aller chercher dans nos souvenirs, offre beaucoup d'émotions. Art universel, elle accompagne notre vie et possède bien des vertus... Que l'on préfère la musique symphonique, le jazz, le classique ou le rhythm and blues américain, un mélomane sommeille en nous tous ! C'est aussi un formidable générateur de lien social.

Pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées, la musique peut déclencher un rappel émotionnel profond, ses souvenirs des années lointaines peuvent être bien conservés. La musique et les chansons associées à des événements personnels importants peuvent stimuler la mémoire de la parole et du vécu relié à la musique. Elle peut calmer une activité chaotique du cerveau, permettre de se concentrer sur le moment présent et créer à nouveau une relation à son entourage.

Bienfaits sur le corps et l'esprit

De nombreuses études démontrent que la musique a un impact sur le système cognitif des malades. La musicothérapie est définie par la Haute Autorité en Santé comme une thérapie non médicamenteuse dans la prise en charge des troubles du comportement, notamment dans ceux de la maladie d'Alzheimer.

L'écoute, la pratique de la musique ont des effets bénéfiques auprès de personnes en grande souffrance sur le plan de la communication. Lorsque les capacités cognitives sont très altérées (cas de démence) : sons, vibrations et rythmes ont des effets stimulants.

Les séances sont dispensées sous forme collective, en petit groupe pour favoriser la qualité d'écoute et de relation, dans une ambiance joyeuse et sont réservées aux adhérents. Renseignements et inscription par téléphone au 04 67 06 56 10 / contact34@francealzheimer.org



Les questions sur nos séances de musicothérapie

✓ L'approche est-elle différente selon le degré d'avancement de la maladie ?

Pour les personnes aux stades léger à modéré de la maladie d'Alzheimer, la musicothérapie vise à maintenir les capacités préservées : motrices et cognitives. Grâce au chant, percussions corporelles, jeux sur les instruments et les discussions qui peuvent émerger après l'écoute de musique. **Pour les personnes à un stade plus avancé**, la musique est un outil majeur de communication non-verbale. Elle favorise, par une action sociale, la communication et la relation entre aidant et aidé. La musique, notamment le chant, peut être une passerelle pour entrer en contact avec des personnes très isolées par la maladie.

✓ Quels sont les objectifs de cet atelier pour les couples aidants/aidés ?

Pour les malades, il permet d'améliorer leur qualité de vie, prévenir leurs troubles du comportement, sortir de l'isolement et retarder leur passage en institution. Le but étant de stimuler leur mémoire, leurs facultés cognitives, affectives, en faisant du lien entre mouvement, voix et musique. **Du côté des aidants**, cet atelier leur offre un temps de répit et leur apporte un mieux-être dans l'accompagnement de leur proche malade.

✓ Quels sont les moyens mis en place lors des séances ?

Plusieurs moyens seront choisis en fonction du bilan de réceptivité musicale de chacun : **objets sonores, petits instruments de musique à percussion • travail du rythme, du geste, de la voix • écoute d'extraits d'œuvres musicales différentes.**

Les instruments utilisés lors de l'atelier



Le handpan : un instrument à percussion mélodique en acier. Composé de deux coques d'acier fixées l'une à l'autre, minutieusement accordé au marteau, le handpan se joue avec les mains et les doigts, en frappant directement sur le métal. Il possède un univers sonore inépuisable et permet donc une liberté de création sans fin. Il permet de créer spontanément de la musique, il suffit de se laisser porter par les notes.

Les maracas : des hochets ronds ou ovales joués en paire. L'un des deux à un son légèrement plus aigu. On les secoue en les projetant vers l'avant pour créer une rythmique chuintante. Utilisés surtout dans les formations latino-américaines, on les emploie parfois dans les orchestres pour donner un cachet exotique.



Les claves : un instrument de musique de la famille des percussions. Il s'agit de deux bâtons en bois. L'un d'entre eux est tenu entre le pouce et l'index et vient frapper le second tenu par l'autre main.



ALZHEIMER A DISPARU de leurs ambitions politiques, mais pas de nos vies !

Aujourd'hui, plus d'1,2 million de personnes sont confrontées à ces pathologies évolutives et 1 personne sur 3 ne serait toujours pas diagnostiquée. En 2050, nous compterons plus de **2,2 millions de personnes malades et plus du double d'aidants concernés**.

Par ailleurs, la maladie concerne plus de 55 000 personnes de moins de 65 ans, pour qui les structures et services adaptés manquent encore plus cruellement. La lutte contre la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées doit être reconnue comme une priorité politique. Nos dirigeants doivent afficher leur volonté de s'emparer de cet enjeu majeur de santé publique afin de répondre aux besoins des millions de personnes concernées, présentes et à venir.

Dans la perspective de la prochaine élection présidentielle, en avril 2022, **France Alzheimer et maladies apparentées a décidé de lancer une grande campagne de consultation citoyenne et d'interpellation des candidats à l'élection**. Cette campagne s'appuie en premier lieu sur la force de son réseau de 101 associations départementales qui ont fait remonter les propositions d'actions identifiées comme prioritaires sur leur territoire, parmi les grandes thématiques suivantes :



Thématique 1
Renforcer la reconnaissance et les droits des personnes malades

Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée souffrent encore de préjugés car ces pathologies cristallisent les peurs associées à la maladie mentale et à la dépendance. Cette image anxiogène et grossière conduit implicitement les personnes malades à se mettre en retrait et à limiter leur périmètre d'action alors qu'elles ont encore des choses à vivre, à faire, à partager. Leur fragilité ne doit pas être stigmatisée mais au contraire, être pleinement considérée et accompagnée. Une société plus inclusive et bienveillante doit garantir leurs droits.



Thématique 2
Cibler la prévention et mieux diagnostiquer

Les maladies neurodégénératives sont la cause principale de perte d'autonomie en France. Or aucune campagne nationale de prévention ne cible ces pathologies. Par ailleurs, l'entrée dans un parcours coordonné est conditionnée par le diagnostic, qui doit donc être le plus précoce possible. Car en l'absence de traitement curatif, c'est le seul moyen d'espérer ralentir les troubles présents et à venir. Une démarche qu'il est urgent de renforcer, alors qu'une personne sur trois n'est toujours pas diagnostiquée dans notre pays. Prévention et diagnostic de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées sont des enjeux prioritaires dont les pouvoirs publics doivent se saisir.



Thématique 3
Adapter le parcours de soins et mieux accompagner le parcours de vie

La maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées impliquent une prise en soins singulière et adaptée à leur évolution, depuis le diagnostic jusqu'à la fin de vie. Dans un monde idéal, cet accompagnement par des professionnels formés s'intègre dans un parcours de vie prenant en considération les besoins, les envies et l'environnement de la personne malade, qu'elle vive à domicile ou en établissement. Or, de nombreux obstacles persistent : manque de structures et/ou de personnels, formations insuffisantes, déserts médicaux... Sans oublier les 55 000 personnes malades de moins de 65 ans qui ont besoin de réponses adaptées, aujourd'hui quasiment inexistantes.



Thématique 4
Reconnaître et soutenir les aidants

Les aidants dédient une grande partie de leur temps à leur proche malade, occupant de ce fait une place centrale dans le système de prise en soins et d'accompagnement. Un engagement qui n'est pas sans conséquences sur leur bien-être : isolement, épuisement physique et moral... Cet accompagnement quotidien, trop souvent invisible, doit être davantage reconnu et soutenu par les pouvoirs publics dont le devoir est de leur offrir une palette de solutions à chaque étape du parcours de soins et de vie. D'autant plus que certains aidants sont en activité professionnelle.



Thématique 5
Diminuer le reste à charge

Nombreux et peu remboursés, la plupart des coûts liés à la maladie d'Alzheimer ou aux maladies apparentées sont laissés à la charge des familles. Ce poids financier, qui peut varier d'un territoire à l'autre et qui est notamment lié à une appréciation des besoins déconnectée de la réalité de la personne malade et de son proche aidant, n'est pas acceptable.



Thématique 6
Investir dans la recherche et entrevoir de nouveaux horizons

Les annonces sur l'arrivée d'innovations diagnostiques et thérapeutiques pour la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées ont montré l'importance de garder espoir et de redoubler d'efforts dans ce domaine. Investir dans la recherche, c'est aussi s'ouvrir à de nouvelles perspectives, sur des enjeux aussi variés que la prévention, le diagnostic et les innovations technologiques, médicamenteuses et non médicamenteuses... Autant de sujets qui doivent être appréhendés au travers du prisme des sciences médicales humaines et sociales, en accentuant la place centrale des personnes malades et de leurs familles.

Rendez-vous sur : www.alzheimeradisparu.fr

Ces pathologies nous concernent toutes et tous et il devient urgent de reconsidérer la place que nous leur laissons dans le débat public et politique. Cette démarche de mobilisation collective autour des personnes malades et de leurs proches aidants leur rappelle qu'ils ne sont pas seuls dans leur combat quotidien.

AGENDA



FORMATION DES AIDANTS FAMILIAUX UN PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT ESSENTIEL POUR MIEUX VIVRE AVEC LA MALADIE

L'association France Alzheimer Hérault propose un accompagnement gratuit en 5 modules de trois heures chacun, animé par un neuropsychologue et une bénévole de l'association, tous deux formés spécifiquement pour cette action. Renseignements et inscription par téléphone au 04 67 06 56 10, ou par email secretariat34@francealzheimer.org

À Montpellier :

- Les jeudis, à partir du 28 avril 2022, de 14h à 17h
- Les samedis, à partir du 7 mai 2022, de 9h30 à 12h30

À Béziers :

- Les lundis, à partir du lundi 9 mai 2022, de 14h à 17h

À Montferrier-sur-Lez :

- Les samedis, à partir du 21 mai 2022, de 9h30 à 12h30

À Soubès :

- Les mardis, à partir du 7 juin 2022, de 14h à 17h



SORTIE DU CATALOGUE SÉJOURS VACANCES 2022

Pour les personnes malades et ceux qui les accompagnent, partir en vacances comporte de nombreuses contraintes qui les poussent parfois à renoncer. Pourtant, ces personnes ont littéralement besoin de vacances pour retrouver l'énergie nécessaire et repartir du bon pied. Lancés en 1987, les Séjours Vacances France Alzheimer® offrent chaque année à près de 400 personnes malades avec leurs aidants ou aux aidants seuls, quelques jours à la mer ou à la montagne pour se ressourcer dans un cadre privilégié et sécurisé. Avec une palette de destinations et d'activités toujours plus variée, les séjours vacances sont de vrais moments de répit, de partage et de découverte pour les aidants et les aidés. Grâce au barème équitable mis en place par France Alzheimer, ces séjours sont accessibles à tous, quelle que soit la situation financière ou géographique.

Prévus pour une durée de 7 à 11 jours, les séjours vacances comprennent l'hébergement, la pension complète, les activités ainsi que les excursions. **Nos séjours à la Grande-Motte : 15 au 21 mai 2022 et 21 sept. au 1er oct. 2022.** Consultez le catalogue 2022 sur : www.francealzheimer.org



ON PARLE DE NOUS, DANS LES MÉDIAS

À la radio - Émission La Voix des Assos (Radio AVIVA)

> Interview de notre Président Gérard DESPESE afin de promouvoir les prochaines formations des aidants familiaux sur le département. Diffusée sur les ondes le 7 avril 2022. À écouter en podcast sur www.soundcloud.com

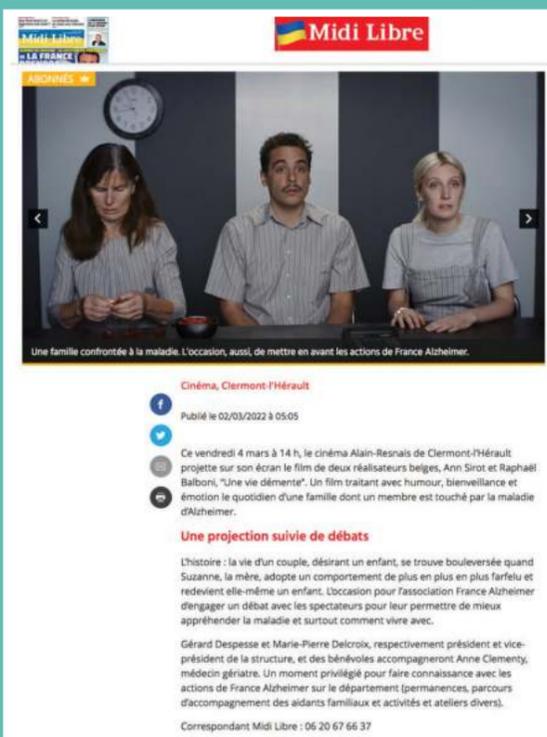


À la radio - Émission ITW (RCB-Radio CIEL BLEU) à Béziers



> Interview de notre intervenante FAH, le Dr Anne CLEMENTY à propos de notre actualité et de nos actions de sensibilisation auprès du grand public. Diffusée le 28 mars 2022 à 10h et à 18h, sur les ondes de Radio CIEL BLEU.

Dans la presse - Journal Midi Libre



Publié le 2 mars 2022 pour annoncer notre ciné-débat à Clermont-l'Hérault.

SOUTENEZ-NOUS !

Vous pouvez dès à présent effectuer un don par prélèvement automatique pour financer nos actions. Avec le don régulier, vous pouvez agir toute l'année pour soutenir les personnes malades et leurs familles. Le don régulier est simple, économique et offre de nombreux avantages pour tous :

- **SIMPLICITÉ** : votre don est étalé sur l'ensemble des mois de l'année, une fois votre don régulier mis en place, vous n'avez plus rien à faire, le prélèvement mensuel est automatique !
- **FLEXIBILITÉ** : vous pouvez moduler le montant de votre don ou suspendre votre prélèvement à tout moment par simple email ou courrier.
- **DÉFISCALISATION** : tous vos dons sont déductibles à 66 % de l'impôt sur le revenu ! Pour cela, nous vous enverrons un reçu fiscal en début d'année suivante.

Un engagement régulier nous offre la possibilité de faire toujours plus pour améliorer la vie des familles.

Chaque don, même le plus modeste, nous est précieux. Pour cela, vous pouvez mettre en place votre prélèvement automatique par mandat SEPA, auprès de notre secrétariat, qui se chargera de vous envoyer un formulaire d'autorisation de prélèvement.

Pour nous soutenir, vous pouvez également nous accorder un legs. Tous les types de biens peuvent être légués à France Alzheimer Hérault. Il peut s'agir d'une assurance vie, d'un livret d'épargne, d'une somme d'argent, d'actions, d'un bien immobilier, etc.

Renseignements :
secretariat34@francealzheimer.org
ou par téléphone au 04 67 06 56 10.

BRÈVES



29 DÉCEMBRE

NOUVEAUX STATUTS

Suite à la publication au Journal Officiel du 29 décembre 2021, de l'extrait de l'arrêté du 22 décembre 2021, approuvant les **modifications statutaires de l'Union France Alzheimer**, le processus de modification des statuts des associations départementales est enclenché.



5 JANVIER

FRANCE CONNECT

L'État et les collectivités territoriales accélèrent le déploiement de FranceConnect
Ce dispositif permet aux citoyens peu habitués ou débutants dans le monde numérique, d'être accompagnés gratuitement dans leurs démarches administratives sur Internet. Plusieurs communes héraultaises proposent ce service, accessible sur rendez-vous, avec l'aide d'un Conseiller Numérique. Depuis 2022, à AGDE, à la Médiathèque Agathoise (le jeudi de 10h à 12h et le vendredi de 14h à 16h), ainsi qu'à CLERMONT-L'HÉRAULT, au CCAS (le lundi et mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, le mercredi de 9h à 12h et de 13h à 17h, le vendredi de 13h30 à 17h).

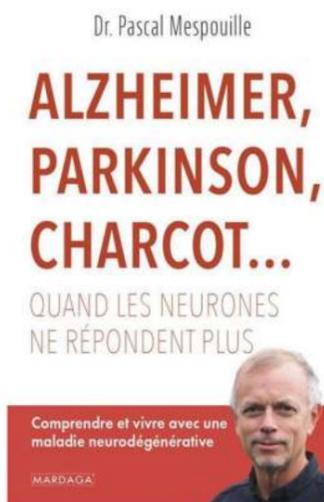


28 AVRIL

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'assemblée générale annuelle de France Alzheimer Hérault se déroulera, le **28 avril 2022**, à la Maison de la Démocratie de Montpellier. Elle sera suivie d'une assemblée générale extraordinaire qui adoptera les nouveaux statuts et règlement intérieur. Nous comptons sur votre présence ou sur l'envoi de votre pouvoir.

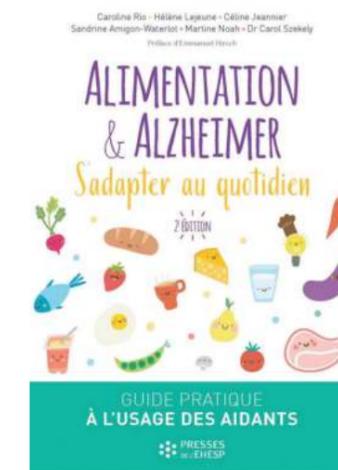
KIOSQUE



* **Alzheimer, Parkinson, Charcot...**
Comment se manifeste la maladie d'Alzheimer ? Quels sont les symptômes de la maladie de Parkinson, et de Charcot ? Comment soutenir les proches qui en souffrent ? Comment accepter et mieux cohabiter avec ces pathologies ? Le Docteur Mespouille, neurologue et chargé de cours sur le sujet, fait le point sur ces trois maladies. Il décrit avec précision les manifestations de leur développement ainsi que les premiers signes à détecter. Editions Mardaga, 352 pages, 19€99 • Parution 03/03/2022



* **Ebook-Compréhension, solutions et accompagnement.** Se fiant à son expérience personnelle et appuyée par l'expertise de la gériatre Charlène Côté, Priska vous invite à découvrir : les symptômes et les diverses manifestations de la maladie selon son développement, et leurs particularités par rapport à un vieillissement normal / le processus de diagnostic / des trucs pratiques concernant l'habillage, les repas, l'hygiène, la prise de médicaments, le sommeil, la sexualité, la communication / les mesures d'aide qui existent et quand y avoir recours. Editions De Mortagne, 188 pages, 12€99 • Parution 19/01/2022



* **Alimentation et Alzheimer. S'adapter au quotidien : Guide pratique à l'usage des aidants à domicile et en institution.** Grâce à ce guide pratique, les aidants familiaux et les professionnels pourront proposer aux malades d'autres façons de manger, de cuisiner et présenter des plats attractifs, variés et respectueux des saveurs tout en préservant l'autonomie de la personne, ses habitudes culturelles et le plaisir de manger, pour le mieux-être de tous. Editions Hygée, 160 pages, 27€ • Parution 25/10/2018

NOUVEAU Prélèvement automatique

NOS PERMANENCES

Où rencontrer les bénévoles de France Alzheimer Hérault ?

Permanences	Lieux	Horaires sur rendez-vous
SECTEUR DE BÉZIERS		
46 avenue Georges Clemenceau - contact.beziers@alzheimer34.org Tél : 04 67 11 43 12 de 13h30 à 17h (mercredi : 9h à 12h) Inscription obligatoire		
AGDE	La Calade - Avenue du 8 Mai 1945	1 ^{er} vendredi du mois de 14h à 17h
BÉDARIEUX	Centre Hospitalier - Avenue Noémie Berthomieu	Tous les mardis de 14h à 17h (à la demande)
BÉZIERS	46 avenue Georges Clemenceau	Tous les lundis de 14h à 17h
LAMALOU-LES-BAINS	Mairie - Salle des Permanences	4 ^{ème} mardi du mois de 13h30 à 16h30
MURVIEL-LES-BÉZIERS	CC des Avants-Monts 27 bis rue de la République	2 ^{ème} lundi du mois de 13h30 à 16h30
PÉZENAS	Maison de l'entreprise de Pézenas (CIAS) 4 place Frédéric Mistral	2 ^{ème} jeudi du mois de 14h à 17h
ROUJAN	Mairie de Roujan	Tous les mardis de 14h à 17h (à la demande)
SÉRIGNAN	CCAS - 146 avenue de la Plage	1 ^{er} mercredi du mois de 10h à 12h (à la demande)
VALRAS-PLAGE	CCAS - 1 boulevard Roger Audoux	1 ^{er} mardi du mois de 10h à 12h

SECTEUR DE MONTPELLIER

Tél : 04 67 06 56 10 de 9h à 13h - contact34@francealzheimer.org

Inscription obligatoire

CASTELNAU-LE-LEZ	CCAS - 14 rue Jules Ferry	2 ^{ème} trimestre 2022 (dates à venir)
CASTRIES	Centre Lino Ventura - 50 avenue de la gare	1 ^{er} lundi du mois de 14h à 17h
CLERMONT-L'HÉRAULT	Agence départ. de la solidarité Pl. J. Jaurès Bureau n°6 (sur rendez-vous)	2 ^{ème} mercredi du mois de 9h30 à 11h30
GANGES	Maison des Services - Avenue du Mont Aigoual	2 ^{ème} lundi du mois de 14h à 17h
GIGNAC	Mairie de Gignac	Sur rendez-vous
LA GRANDE-MOTTE	Antenne de l'Agglomération du Pays de l'Or Place du 1 ^{er} octobre 1974	1 ^{er} vendredi du mois de 10h à 12h
LODÈVE	3 rue Eugène Taly	Sur rendez-vous
LUNEL	Centre Hospitalier 141 rue de la République	1 ^{er} lundi du mois de 14h à 16h
MAUGUIO	CIAS Pays de l'Or - Boulevard de la Démocratie	3 ^{ème} vendredi du mois de 9h à 12h
MÈZE	Annexe Mairie Bureau n°3 Rue de la cave coopérative	3 ^{ème} lundi du mois de 14h à 17h
MONTPELLIER	3 rue Pagezy	Tous les lundis de 14h à 17h Tous les jeudis de 10h à 12h
SÈTE	20-22 avenue Victor Hugo	3 ^{ème} mardi du mois de 9h à 12h

NOS ATELIERS

Nous accompagnons les personnes malades et leurs familles dans leur quotidien pour éviter toute rupture de leur parcours de soins

Des activités et des ateliers pour les personnes malades



ATELIER DE MOBILISATION COGNITIVE

Des activités adaptées mobilisant les capacités cognitives préservées et favorisant la vie sociale.

MONTPELLIER GROUPE 1	Tous les lundis de 14h30 à 16h30 du 4 avril jusqu'au 11 juillet (sauf les 18 avril et 6 juin)	Guillaume BENES Psychologue clinicien Neuropsychologue
MONTPELLIER GROUPE 2	Tous les mardis de 10h à 12h du 5 avril jusqu'au 12 juillet	Guillaume BENES Psychologue clinicien Neuropsychologue
BÉZIERS	Tous les mercredis de 10h à 12h	Elodie CASCALES Neuropsychologue



ATELIER À MÉDIATION ARTISTIQUE

Atelier de musicothérapie et d'activités artistiques adaptées à chacun qui s'appuie sur des processus créatifs et porte vers la relation à l'autre.

MONTPELLIER (Musicothérapie)	Tous les jeudis de 10h à 11h30	Marine DAURE Musique & Handicaps Méditerranée
MAUGUIO (Musicothérapie)	Tous les vendredis après-midi de 15h à 16h30	Marie GOIMARD Maison des Jeunes et de la Culture
BÉZIERS (Musicothérapie)	Tous les jeudis de 14h30 à 16h	Aline ALGUDO Musicothérapeute
BÉZIERS (Ateliers créatifs)	Les mardis de 14h30 à 16h Tous les 15 jours Antenne France Alzheimer Hérault 46 avenue Georges Clemenceau	Bénévoles



MÉDIATION ANIMALE

L'équithérapie. Permet de gérer les émotions, reprendre confiance en soi, éveiller les sens, éprouver du bien-être en contact avec le cheval.

BÉZIERS	8 avril - 6 mai - 10 juin à partir de 14h	Centre équestre L'Éperon Biterrois Association Les Balzanes
---------	----------------------------------------------	----------------------------------------------------------------



ATELIER DE CUISINE

Permet de maintenir la relation avec le malade, cuisiner ensemble et partager un moment de convivialité.

PÉZENAS	20 avril de 9h30 à 15h	Ressourcerie-Bistrot RE'N'ART
---------	---------------------------	-------------------------------

Des solutions adaptées pour les aidants



GROUPE DE PAROLE

Espace de soutien et d'écoute, animé par un psychologue, qui permet à chacun de s'exprimer et de partager son vécu et ses ressentis.

MONTPELLIER	Les mardis 26 avril - 24 mai - 28 juin Groupe 1 de 14h30 - 16h30 Spécial conjoints de personnes malades Groupe 2 de 17h-19h Spécial enfants de personnes malades	Guillaume BENES Psychologue clinicien Neuropsychologue
LODÈVE	Les 1ers mercredis du mois de 14h à 16h 4 mai et 1er juin	Fabienne LUCAS, Psychologue EHPAD La Rouvière 282 Chemin Farrat - Soubès
MONTFERRIER-SUR-LEZ	3 ^{ème} jeudi du mois de 17h30 à 19h30 14 avril - 19 mai - 16 juin	Aurore MILLET, Neuropsychologue Espace culturel LE DEVEZOU
SÈTE	4 mai - 1er juin de 14h30 à 16h	Gaëlle GUENAN, Psychologue Maison de la Vie Associative 11 rue du Moulin à Vent
BÉZIERS	10 mai et 7 juin de 10h à 12h	Elodie CASCALES Psychologue
PÉZENAS	2 mai de 14h à 15h30 7 juin de 14h30 à 16h	Ophélie MAIRET, Psychologue Maison de l'entreprise de Pézenas (CIAS) 4 place Frédéric Mistral



ATELIER DE RELAXATION

Atelier de relaxation, sophrologie ou shiatsu (technique de massothérapie) pour la gestion du stress et des émotions.

MONTPELLIER (Shiatsu)	Sur rendez-vous uniquement les mercredis après midi	Catherine DAILLEUX Praticienne de Shiatsu
MONTPELLIER (Relaxation)	Tous les mercredis de 10h à 11h30 Prochain cycle du 18 mai au 6 juillet (8 séances)	Claire ORTOLI Relaxologue
CLERMONT-L'HÉRAULT (Relaxation)	Les lundis de 10h à 11h30 4 et 11 avril 9, 16 et 30 mai 13 juin	Cécile NOPRE, Relaxologue Centre aquatique du Clermontois Avenue Louis Villaret
BÉZIERS (Sophrologie)	Tous les vendredis de 14h30 à 16h	Marilyne Leone, Sophrologue

Des moments de partage et de répit pour les familles



CAFÉ RENCONTRE

Espace convivial d'informations, de rencontre, d'échange et de soutien, dans une atmosphère détendue et peu formelle. Débats en lien avec la maladie, animés par un psychologue.

BÉDARIEUX	21 avril et 23 juin de 15h à 17h	Marie GERMA, Psychologue Restaurant "LA CASA MO'A" 18 rue de la République
AGDE	14 juin de 15h à 17h	Ophélie MAIRET, Psychologue Restaurant "LE VOILIS" 27 boulevard du Front de Mer - Le Grau d'Agde
SAINT-PONS-DE-THOMIÈRES	3 mai de 15h à 17h	Marie GERMA, Psychologue Restaurant "LE SOMAIL" Route de Castres
PÉZENAS	23 mai de 14h à 16h	Ophélie MAIRET, Psychologue Salon de thé "CIBOULETTE ET CHOCOLAT" Place Ledru Rollin



ACTION DE CONVIVIALITÉ

Sortie pédestre encadrée par un psychologue. Moment d'échange, de ressourcement en contact avec la nature.

PIC SAINT-LOUP	18 avril - 9 et 23 mai - 6 et 20 juin de 10h à 12h	Mélanie ROQUES, Psychologue Secteur Pic Saint-Loup (lieu précisé à l'inscription)
----------------	-------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------



ATELIER JARDIN THÉRAPEUTIQUE

Stimuler les mécanismes cognitifs, ainsi que la mémoire affective et sensorielle.

MONTPELLIER	<ul style="list-style-type: none"> • Mardi 10h-11h30 : Quartier LEMASSON (Jardin de Mosaique) • Jedi 10h-11h30 : Quartier VAL DE CROZE (Jardin MTP Colucci) • Vendredi 10h-11h30 : Quartier BEAUX-ARTS (Jardin de la résidence seniors du Château Levat) 	Sonia TRINQUIER, Ingénieur agronome Association Mosaique des Hommes et des Jardins Inscription : 06 10 30 85 47
-------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

France Alzheimer Hérault
vous souhaite la bienvenue
contact@francealzheimer34.org | 04 67 06 56 10
FAIRE UN DON À NOTRE ASSOCIATION

Qui sommes-nous | Nos activités | Nous accompagner | Agenda/événement | Actualités

Téléchargez ce magazine sur notre site internet
www.francealzheimer.org/herault

Des remarques ? des suggestions ?
contact34@francealzheimer.org

NOUVEAU ! Notre page Instagram

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES
34 HÉRAULT

Rejoignez-nous sur Instagram
[france.alzheimer34](https://www.instagram.com/france.alzheimer34)

FRANCE ALZHEIMER HÉRAULT PROCHE DE VOUS

**VOUS RENSEIGNER
VOUS ÉCOUTER
VOUS SOUTENIR**



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES
34 HÉRAULT

France Alzheimer Montpellier - 3 rue Pagezy - Tél : 04 67 06 56 10
France Alzheimer Béziers - 46 avenue Georges Clemenceau - Tél : 04 67 11 43 12
contact34@francealzheimer.org